

LE YOGA

La zen attitude : mode d'emploi

En avant toutes pour une sérénité physique et psychique!

NAJOUA NORREDINE

Et voilà, les vacances sont terminées et le repos, c'est fini. Retour à l'agitation du train-train quotidien. Pour faire face aux turbulences de la rentrée et pour ne pas être submergée par le stress, pourquoi ne pas vous mettre au yoga, cette recherche de l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit ? Le yoga vous procure une sensation de bien-être immédiate et, à long terme, contribue à un développement harmonieux de la personnalité. Pour tous les stressés, à tester d'urgence !

La pratique du yoga permet à chacun d'introduire dans sa vie un temps de pause et de silence, au minimum une heure par semaine grâce à un travail du corps et du souffle lié au mental. L'objectif étant une recherche de détente et de concentration.

Tout le monde peut faire du yoga, y compris les enfants, les femmes enceintes, et tous les stressés.

Après cinq minutes de détente allongée au sol, la respiration calmée, on passe à des exercices pratiqués assis, debout et allongé, tantôt lénifiants au point de friser l'endormissement, tantôt plus toniques, redonnant un coup de fouet. On termine la séance assise ou allongée, selon l'état de fatigue, par un quart d'heure d'inspiration/expiration énergique.

La sensation de bien-être corporel est immédiate. On sort vidé et détendu, en général bon pour aller se coucher. Au bout d'une année de pratique, on ressent un bienfait au niveau du dos et des articulations, et une amélioration de la souplesse. À long terme, le yoga contribue à un développement harmonieux de la personnalité. Dernier point non négligeable : il faut prévoir une tenue vraiment confortable, souple et aérée, les pieds nus.

Alors, pour toutes celles qui se sentent exténuées après une dure journée de labeur, rien de mieux que de se détendre en faisant du yoga.

Cette discipline sportive fait appel à la notion de chakra si chère aux shintoïstes. Elle enseigne l'harmonie en toutes circonstances. Ainsi faut-il rester zen et maître de soi-même, même dans les moments extrêmes d'agitation nerveuse parce que la colère nuit gravement à la santé.

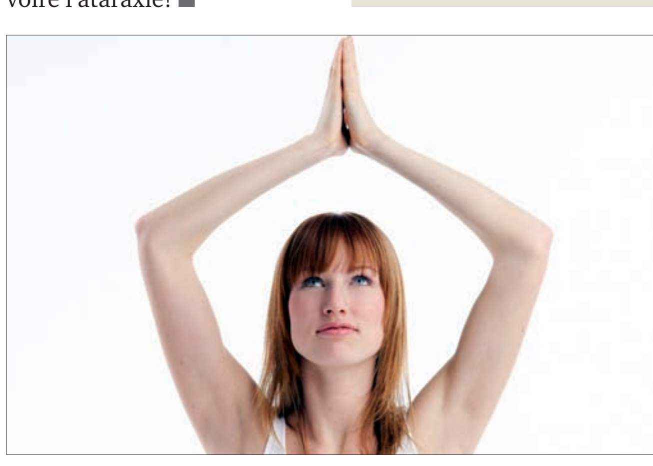
Pour rappel, il existe une multitude de positions propres au yoga qui développent la dextérité et la souplesse.

Force d'ailleurs est de constater que cette pratique s'engage en faveur de la bonne humeur et de la quiétude, voire l'ataraxie! ■

LES CLÉS

Les différents stades d'accomplissement

- Du point de vue hindou, un yogin est un ascète itinérant, qui, n'étant pas un dvija (deux-fois-né), n'est pas habilité à porter le nom de samnyâsin (même si le samnyâsin peut porter le nom de yogin aussi) : dans ce dernier cas seulement, le terme de Samnyâsin peut être synonyme de yogin. Au féminin, on dit yogini.
- Ascète : Celui, celle qui, soit dans une communauté, soit à titre individuel, s'exerce à la prière et à la perfection morale en menant une vie austère, faite d'exercices spirituels, de mortification et d'abstinence.
- Gymnosophiste : terme grec pour nommer les ascètes appartenant à une secte hindoue dont les membres vivaient nus et s'adonnaient à la contemplation des choses de la nature, mais aussi les ascètes nus égyptiens, ou grecs.



Le yoga et ses écoles !

Le yoga est l'une des six écoles de la philosophie indienne āstika. C'est aussi une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

Le yoga se pratiquait déjà vers le IIIe millénaire avant notre ère. Vers le IIe s. av. J.-C., en rédigeant les Yoga-Sûtra, Patañjali systématise la philosophie du yoga en réalisant une synthèse de toutes les théories sur la pratique intérieure. « Le yoga n'exclut pas le plan métaphysique du plan physique et du plan mental. Il ne sépare pas fondamentalement la matière de la pensée. Sa méthode englobe toute la connaissance, la structure du monde apparent, la formation de la pensée, le rôle de l'énergie qui donne naissance à l'un et à l'autre, et, au-delà, la puissance énergétique et créatrice dont le monde est issu. Par la méthode de la réintégration, il permet de percevoir la nature des représentations mentales et de la conscience et d'arriver à l'union avec la forme subtile de l'Être. »

EXPRESS

CUISINE

Et de deux pour Najmat Knorr



La seconde édition du concours Najmat Knorr qui s'est tenue du 28 octobre au 14 décembre a été, à l'instar de la précédente, un hymne à la femme marocaine, garante des traditions séculaires, à ses talents culinaires et à son esprit de créativité. Après les tajines de l'année dernière, c'était au tour des pâtes d'être cuisinées à toutes les sauces. Une fois de plus, le succès a été au rendez-vous. De Marrakech à Casablanca, de Fès à Tanger, les candidates ont été conviées à innover, créer, réinventer de nouvelles sensations gustatives avec le simple cube de bouillon Knorr. Najmat Knorr a permis avant tout à toutes ces femmes de se distinguer, d'abord en réussissant à séduire un jury de professionnels et ensuite à atteindre une reconnaissance de leur savoir culinaire et une valorisation auprès de leur entourage.

Des quatre coins du Royaume, des villes et des campagnes, elles sont venues rendre hommage à la cuisine marocaine, à son authenticité, aux valeurs qu'elle véhicule. Des valeurs d'échange, de don, de générosité. Une cuisine sachant allier tradition et modernité et qui s'est traduite pour ce concours par une succession de recettes savoureuses, pour le plus grand plaisir des papilles et des pupilles.